



<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2017: SIC - XXIX SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
<b>Ano</b>	2017
<b>Local</b>	Campus do Vale
<b>Título</b>	Efeitos de uma intervenção de dança comparada à caminhada sobre respostas cardiorrespiratórias e funcionais em mulheres idosas: um ensaio clínico randomizado
<b>Autor</b>	GABRIELA CRISTINA DOS SANTOS
<b>Orientador</b>	ALVARO REISCHAK DE OLIVEIRA

## Efeitos de uma intervenção de dança comparada à caminhada sobre respostas cardiorrespiratórias e funcionais em mulheres idosas: um ensaio clínico randomizado.

Gabriela Cristina dos Santos e Alvaro Reischak de Oliveira

Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola Superior de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Laboratório de Pesquisa do Exercício. Porto Alegre/RS, Brasil.

**Introdução:** O processo de envelhecimento é caracterizado uma redução de massa muscular concomitante a um aumento de tecido adiposo visceral, o que está ligado à redução de capacidade cardiorrespiratória, força e potência muscular. Isso pode resultar em dificuldade para realização de atividades de vida diária, bem como em risco aumentado para doenças cardiovasculares. Há evidências dos efeitos positivos da dança sobre o consumo de oxigênio de pico ( $VO_{2pico}$ ) e fatores associados a risco de quedas em idosos, entretanto, as comparações desses benefícios com outros programas de treinamento ainda são limitadas. O objetivo deste estudo foi verificar os efeitos de uma intervenção de dança comparada à caminhada e a uma situação controle sobre respostas cardiorrespiratórias e funcionais em mulheres idosas, em um ensaio clínico randomizado. **Métodos:** Trinta mulheres com idade média de 65,  $4 \pm 5,2$  anos, índice de massa corporal (IMC)  $27,3 \pm 3,7$  kg/m<sup>2</sup>, não engajadas em atividade física regular foram randomizadas em três grupos de intervenção: dança, caminhada e controle. O desenho experimental incluiu duas sessões de avaliação pré e pós-intervenção (avaliação médica, composição corporal, teste de capacidade cardiorrespiratória máxima e testes funcionais) e um período de intervenção de oito semanas (sessões de dança ou caminhada 3x/semana, 60 min; sessões de alongamento para o grupo controle, 1x/semana, 60 min). Os desfechos analisados foram:  $VO_{2pico}$ , avaliado por calorimetria indireta; equilíbrio estático em apoio unipodal, com os olhos abertos ou fechados (s); equilíbrio dinâmico e habilidade de marcha pelo teste *Time to Up and Go* e marcha pegando objetos do chão (s); e habilidade de sentar e levantar da cadeira (s). Circunferências da cintura e do quadril (cm) e IMC também foram avaliados. Estatística: Os resultados foram expressos em média  $\pm$  desvio padrão. As diferenças entre os grupos e momentos foram identificadas pela ANOVA de duas vias seguida do teste *post hoc* de Tuckey ( $p \leq 0,05$ , SPSS 20). **Resultados:**  $VO_{2pico}$  (mL.kg<sup>-1</sup>.min<sup>-1</sup>) aumentou após a intervenção de dança (pré  $23,8 \pm 4,2$  pós  $26,1 \pm 3,6$ ) e caminhada (pré  $26,8 \pm 3,6$  pós  $27,3 \pm 2,7$ ), enquanto o grupo controle não apresentou diferenças (pré  $23,7 \pm 2,1$  pós  $23,0 \pm 1,9$ ). As variações de ambas as intervenções foram similares entre si e superiores ao controle. O equilíbrio estático (ex. membro não dominante olhos fechados) melhorou nos grupos dança (pré  $6,20 \pm 5,7$  pós  $14,30 \pm 11,3$ ) e caminhada (pré  $6,57 \pm 6,7$  pós  $15,60 \pm 10,6$ ), sem mudanças no grupo controle (pré  $2,4 \pm 0,9$ , pós  $3,88 \pm 2,0$ ). A habilidade de marcha melhorou apenas no grupo caminhada, e habilidade de sentar e levantar não foi alterada em nenhum dos grupos. A circunferência da cintura reduziu após as intervenções de dança e caminhada, sem alterações no grupo controle. A circunferência do quadril e o IMC diminuíram no grupo caminhada. **Conclusão:** A intervenção de dança induziu ganhos cardiorrespiratórios similares à intervenção de caminhada, de mesmo volume e duração, em mulheres idosas. Além disso, reduções na circunferência da cintura após as duas intervenções indicam que a dança, assim como a caminhada, pode ser considerada uma intervenção de exercício potencial para atenuar as perdas de capacidade cardiorrespiratória e aumentos de gordura abdominal associados a risco cardiovascular no envelhecimento. Dança e caminhada também induziram melhorias em parâmetros funcionais relacionados a risco de quedas, como equilíbrio. Ganhos funcionais e antropométricos adicionais do grupo caminhada (marcha, IMC e circunferência do quadril) podem estar ligados ao controle de intensidade dos programas de treinamento tradicional.